



NATIONAL CENTER ON  
Early Childhood Health and Wellness



## Consejos de seguridad durante el verano para programas de cuidado y educación tempranos

Los meses de verano ofrecen muchas oportunidades para explorar y jugar en entornos de aprendizaje al aire libre. Con una planificación adecuada, el personal de cuidado y educación tempranos puede garantizar que los niños puedan aprovechar estas experiencias y disfrutar de los meses de verano en forma segura.

### Consejos para jugar en forma segura al aire libre

#### Clima

El personal puede utilizar el recurso [Child Care Weather Watch](#) del Departamento de Salud Pública de Iowa para ayudarlos a comprender las palabras utilizadas en el pronóstico del tiempo. Este recurso, junto con las predicciones locales, puede ayudar al personal a monitorear la temperatura, la humedad y la calidad del aire. Para mantenerse al día sobre las condiciones actuales:

Consulte el [índice de calidad del aire](http://airnow.gov) en <http://airnow.gov> y suscríbese a [EnviroFlash](#). Este servicio de la Agencia de Protección Ambiental de los EE. UU. y los organismos ambientales estatales o locales envían correos electrónicos diarios con información sobre la calidad del aire local. La mala calidad del aire puede afectar en forma adversa a los niños con asma y otras necesidades especiales de atención médica.

- Revise el pronóstico para conocer el [índice UV](#), a fin de limitar la exposición al sol en los días en que el índice sea alto.
- Regístrese para recibir el [pronóstico meteorológico por hora](#) del Servicio Meteorológico Nacional en una computadora o teléfono móvil.



## Protector solar

Los niños necesitan protección de los rayos ultravioleta (UV) dañinos del sol cuando están al aire libre. La sombra y el protector solar protegen a los niños de la exposición al sol y pueden ayudar a reducir el riesgo de sufrir algunos cánceres de piel.

Según los Centros para Control y Prevención de Enfermedades (CDC), incluso algunas quemaduras solares importantes pueden aumentar el riesgo de sufrir cáncer de piel más adelante.<sup>1</sup> La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda las siguientes pautas<sup>2</sup> con respecto a la protección del sol y la selección y la aplicación de protector solar:

- De ser posible, utilice áreas de juego que brinden un poco de sombra para ayudar a que los niños se mantengan frescos.
- Proteger a los bebés menores de 6 meses de la luz solar directa manteniéndolos en un lugar con sombra debajo de un árbol, una sombrilla o un cochecito de bebé.
- Limitar la exposición al sol de los niños entre las 10 a.m. y las 4 p.m., cuando los rayos UV son más fuertes.

- Aliente a las familias a vestir a los niños con ropa fresca, como pantalones de algodón livianos y camisas de manga larga. Un sombrero protegerá la cara, las orejas y la parte posterior del cuello.
- Obtenga un permiso por escrito de los padres/tutores de los niños para usar un protector solar con un SPF (factor de protección solar) 15, como mínimo. Elija un protector solar de “amplio espectro” para eliminar los rayos UVB y UVA.
- Aplicar protector solar, al menos, 30 minutos antes de salir al aire libre para que se absorba en la piel. Se deberá repetir la aplicación cada 2 horas si los niños están afuera durante más de una hora y con mayor frecuencia si están jugando en el agua.
- En los niños mayores de 6 meses, aplicar protector solar en todas las áreas expuestas, incluidas las orejas de los niños si usan una gorra en lugar de un sombrero.
- En niños menores de 6 meses, aplique protector solar en las áreas pequeñas del cuerpo, como la cara y el dorso de las manos, si no se dispone de ropa protectora y sombra.

1. Centros para Control y Prevención de Enfermedades (2016). “Make Summer Safe for Kids” [Lograr un verano seguro para los niños]. Extraído de <https://www.cdc.gov/family/kids/summer/index.htm>
2. American Academy of Pediatrics (2015). Sun Safety: Information for Parents About Sunburn & Sunscreen. Retrieved from <https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/at-play/Pages/Sun-Safety.aspx>



## Hidratación

Los niños pequeños y en edad preescolar no pueden regular bien la temperatura corporal y necesitan agua adicional cuando hace calor. Proporcione descansos de agua programados de manera periódica para alentar a todos los niños a beber durante el juego activo, incluso si no tienen sed. El agua fluorada (embotellada o del grifo) puede reducir el riesgo de sufrir caries en la infancia temprana y es la mejor opción de bebida para los niños pequeños entre las comidas. El personal puede ofrecer leche materna o fórmula adicional a los bebés, ya que no se recomienda el uso de agua, especialmente para bebés menores de seis meses de edad. [Norma de CFOC 4.2.0.6](#)



## Seguridad acuática

El juego acuático es una actividad favorita de muchos niños pequeños durante todo el año. Las familias pueden preguntar sobre las oportunidades para que los niños participen en juegos acuáticos al aire libre durante los meses de verano. CFOC no recomienda el uso de piscinas portátiles para niños, ya que no permiten un control adecuado del saneamiento y promueven la transmisión de enfermedades infecciosas. Los rociadores, las mangueras o las pequeñas cuencas de agua individuales son alternativas más seguras que las piscinas portátiles. Siempre [supervise de manera activa](#) cuando los niños jueguen en el agua o alrededor de ella. [Norma de CFOC 6.3.5.3](#)

Si se utilizan mesas de agua, asegúrese de que el personal limpie y desinfecte la mesa, y que los juguetes se utilicen de manera segura. Todos los niños deben lavarse las manos antes y después de jugar. Es mejor proporcionar una cuenca individual a los niños con cortes, arañazos o llagas abiertas en sus manos. [Norma de CFOC 6.2.4.2](#)





## Seguridad en el patio de juego

Un patio de juego bien mantenido y adecuado para la edad y el desarrollo ofrece a los niños muchas oportunidades de aprendizaje al aire libre y de actividad física. Para obtener más información, consulte el Manual de Seguridad de Patios de Juego de la Comisión de Seguridad de Productos para el Consumidor, disponible en <https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/es/instalaciones/articulo/recursos-para-los-parques-infantiles-seguros>. Para mantener seguros a los niños, el personal utiliza estrategias de supervisión activa en todo momento.

Además:

- Inspecciona los materiales y el equipo, y se asegura de que se realicen las reparaciones correspondientes cuando sea necesario.
- Verifica la temperatura de los columpios metálicos, los toboganes, el caucho oscuro y los materiales plásticos, especialmente la superficie debajo y alrededor de los equipos del patio de juego, a fin de asegurarse de que estas superficies no quemen la piel de los niños.
- Se asegura de que las superficies que absorben los impactos tengan la profundidad adecuada para evitar que los niños sufran lesiones.
- Mantiene despejadas las zonas de caída. Para obtener más información, consulte [CFOC, 6.2.2 Zonas de uso y requisitos de despeje](#).

## Insectos y repelente de insectos

Proteja a los niños y los adultos de las picaduras de insectos buscando y eliminando los nidos de insectos debajo de los toboganes, en los arbustos y en el suelo. Asegúrese de que no haya agua estancada cerca de las áreas de juego donde los mosquitos pongan sus huevos. Verifique si los niños tienen garrapatas después de jugar al aire libre. El CDC proporciona instrucciones sobre el [retiro de garrapatas](#). Para evitar las picaduras de insectos en los niños, los programas pueden consultar al departamento de salud local, el Comité Asesor de Servicios de Salud o un asesor de salud infantil sobre el uso de repelente de insectos cuando es probable que los insectos locales transmitan enfermedades. Asegúrese de obtener un permiso por escrito de los padres/tutores de los niños para aplicar repelente de insectos y siga las instrucciones en la etiqueta. Estos productos a menudo usan diferentes niveles de un químico denominado DEET. “La AAP recomienda que los repelentes no contengan más de un 30% de DEET cuando se utilizan en niños. Los repelentes de insectos **tampoco se recomiendan** en niños menores de 2 meses”<sup>3</sup>. Hay más información sobre el uso de repelente de insectos en niños disponible en la Norma de [CFOC 3.4.5.2](#). Los adultos pueden encontrar información aquí sobre los repelentes de insectos que pueden protegerlos de enfermedades causadas por garrapatas y mosquitos.

3. Academia Estadounidense de Pediatría (2012). Elegir un repelente de insectos para su hijo. Extraído de <https://www.healthychildren.org/spanish/safety-prevention/at-play/paginas/insect-repellents.aspx>



## Cascos

Todos los niños mayores de 1 año deben usar cascos debidamente equipados y aprobados cuando monten juguetes con ruedas o con cualquier equipo con ruedas. Los cascos deben quitarse tan pronto como los niños dejen de utilizar los juguetes con ruedas o los equipos. Los cascos aprobados deben cumplir con las normas de la Comisión de Seguridad de Productos para el Consumidor de los Estados Unidos (CPSC). [Norma de CFOC 6.4.2.2](#)

## Consejos adicionales sobre seguridad durante el verano para compartir con las familias.

- El ahogamiento es la principal causa de muerte por lesiones en niños pequeños de 1 a 4 años. Manténgase siempre cerca cuando un niño esté en el agua o cerca de ella. El CDC recomienda que las familias con piscinas en el patio trasero instalen una cerca de aislamiento con cuatro lados, con portones de cierre y traba automáticos, alrededor de la piscina. Las cercas deben separar la piscina por completo de la casa y del área de juego para evitar que los niños accedan al agua sin supervisión.<sup>4</sup>
- Cuando sea posible, abra las ventanas en su casa desde la parte superior y use protectores de ventanas. Los mosquiteros no evitarán que los niños se caigan de una ventana.

- Evite la insolación infantil en los automóviles. Conozca más sobre la campaña [Dónde está el bebé, mire antes de cerrar](#). **Nunca** es seguro dejar a niños pequeños en un automóvil, incluso con las ventanas abiertas.
- Cuando cocine afuera, mantenga a los niños a un mínimo de tres pies de distancia de la parrilla.
- Supervisar de cerca a los niños alrededor de fuegos artificiales en todo momento. Para obtener más información, visite [Safety-Education/Safety-Education-Centers/Fireworks](#).

## Additional Resources

<http://cfoc.nrckids.org/>

<https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/sites/default/files/pdf/active-supervision-toolkit.pdf>

<https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/es/practicas-de-seguridad/articulo/creacion-de-una-cultura-de-seguridad>

<https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/es/instalaciones/articulo/recursos-para-los-parques-infantiles-seguros>

<https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/es/salud-fisica/articulo/zika>

<http://www.safekids.org/preventing-heatstroke>

4. Centros para Control y Prevención de Enfermedades (2016). "Drowning Prevention" [Prevención del ahogamiento]. Extraído de <https://www.cdc.gov/safekids/drowning/>



NATIONAL CENTER ON

Early Childhood Health and Wellness

*¡La preparación escolar comienza con la salud!*

1-888-227-5125 • [health@ecetta.info](mailto:health@ecetta.info)